

¿Cómo cambiar hábitos alimenticios?

Este documento es un resumen de unas fórmulas ampliamente probadas en distintos campos empresariales y de la ciencia y su aplicación práctica a la reducción de peso. Con esta guía te queremos facilitar las herramientas necesarias para identificar y poner en práctica unas rutinas que te ayudarán a conseguir tu objetivo. Lo realmente importante es tu hoja de ruta que deberás escribir con las instrucciones que te damos.

INTRODUCCIÓN:

El cerebro humano, para ahorrar esfuerzo y energía, convierte en hábitos muchas de las acciones que hacemos de forma recurrente. Los hábitos se almacenan en una de las partes más primitivas y básicas del cerebro (la ganglios basales) por ello incluso en personas que han perdido la memoria (almacenada en áreas más externas y evolucionadas del cerebro) conservan y pueden adquirir nuevos hábitos. Éstos **hábitos** pueden ser **saludables y muy útiles para ahorrar esfuerzo de nuestro cerebro** que se puede dedicar a otras tareas pero también pueden ser perjudiciales para nosotros o nuestra salud. Por ello podemos estar interesados en eliminar o cambiar algunos de nuestros hábitos y también en adquirir otros nuevos que mejoren nuestra capacidad, relación o salud.

Todos los hábitos se caracterizan por tener un **estímulo** que los inicia, **una rutina** y una **recompensa** al finalizar la rutina. Para poder cambiar un hábito tenemos que identificar claramente el estímulo que lo genera que para cada uno de nosotros puede ser diferente. Una vez identificado podremos poner los mecanismos para evitarlo o lo que es más sencillo **cambiar la rutina por otra más deseable**.

El estudio de dichos hábitos y cómo trabajan en nuestro cerebro ha llevado a importantes conclusiones tanto para la **productividad y seguridad en las empresas** como para el **tratamiento de enfermedades de la memoria** y también los procedimientos para **eliminar algunos de los hábitos perjudiciales** más generalizados en nuestra sociedad como alcoholismo, tabaco, sobrealimentación, ... Y hoy en día son utilizados para campañas de marketing, trabajo en las empresas, medicina, alcohólicos anónimos y otras muchas organizaciones.

Un tema muy importante para la consecución de los hábitos deseados es la **fuerza de voluntad**. Es importante entender que estudios recientes asemejan la fuerza de voluntad a un músculo, que se mejora con el ejercicio, pero también se agota y vuelve más débil por un exceso de utilización por lo que tenemos que saber cuándo y para qué utilizarla.

Se puede encontrar mucha más información sobre los hábitos, cómo modificarlos, ejemplos, ... en el libro de **Charles Duhigg El poder de los hábitos (Crecimiento Personal)**.

MI OBJETIVO:

Para conseguir reducir peso y mantenerlo, la forma más sencilla y eficaz es cambiar algunos hábitos, con esta guía queremos ayudarte a identificar dichos hábitos y guiarte en el proceso de cambio pero claro está que para poder llevarlo a cabo es fundamental que creas en ello y tu cooperación y fuerza de voluntad para ejecutarlo. Para tener la motivación necesaria para conseguir realizar el cambio tienes que conseguir visualizar tu objetivo y tener muy claro qué quieres conseguir. Cuando te surjan dudas o momentos de debilidad tendrás que apoyarte en tu objetivo y tu interés por conseguirlo te dará la fuerza de voluntad necesaria.

Es importante saber porqué queremos hacer este cambio. Estamos hablando de perder unos kilos que de alguna forma consideramos que nos sobran pero tenemos que ir un poco más allá y tener claro porqué queremos perder kilos; para vernos mejor nosotros, que nos vean otros mejor, nos lo ha dicho el médico, creemos que mejora nuestra salud o riesgos de enfermedad, ... Tener claro este objetivo nos ayudará a medir nuestra mejora que algunas veces puede ser muy objetiva (como bajar 5 kgs mi peso, reducir mi nivel de colesterol en el próximo análisis, ...) y otras más subjetiva (mejorar mi aspecto físico a ojos de otros, sentirme más en forma, ...)

Si nuestro objetivo es reducir bastantes kilos es conveniente pasar por una farmacia y pesarnos así como obtener otras medidas, que suelen dar en la mayor parte de farmacias, como índice de masa corporal y peso ideal ajustado a mi edad y altura. No deberíamos ponernos un objetivo muy alejado de dichos parámetros generales y si la diferencia es importante, tendríamos que consultarlo antes con un médico que valore nuestro caso concreto.

Tenemos que fijarnos un objetivo realista y no dar excesiva importancia a los plazos ya que lo que estamos buscando es un cambio permanente por lo que no debería ser prioritario que la reducción de peso sea en pocos días. Si nuestro objetivo fuera muy ambicioso conviene ponernos metas parciales en lugar del objetivo final, esto nos ayudará a mejorar nuestra confianza y a no verlo como inalcanzable. Por ejemplo si queremos perder 10 kgs, es mejor fijarnos primero el objetivo de perder 2 kgs y mantenerlos al cabo de 2 semanas.

Recomendamos fijar un objetivo que podamos conseguir o medir entre 1 y 2 semanas.

ACCIÓN: Anota en tu hoja de ruta el OBJETIVO y cómo lo vas a medir.

Por ejemplo: Perder 2 kgs en 2 semanas, pesarme en la misma báscula una vez por semana.
Primera semana: -1,5 kgs, Segunda semana: -2 kgs

IDENTIFICAR HÁBITO A CAMBIAR

Una vez identificado el objetivo tenemos varias herramientas para conseguirlo, el primero son dietas depurativas o de choque (como la dieta de la manzana o dieta de la piña) que nos ayudarán a perder varios kilos en poco tiempo. Pero estas dietas no se pueden mantener más allá del plazo recomendado y tras ellas tendremos que volver a nuestra vida y alimentación normal y al hacerlo, si no cambiamos nada, veremos que vamos recuperando el peso perdido.

Por ello nuestra principal herramienta si queremos que la pérdida de peso sea definitiva o queremos perder peso poco a poco es un cambio de hábitos.

Para poder cambiar los hábitos tendremos que identificar qué hábitos son los que nos interesa cambiar y ayudan a conseguir nuestro objetivo. Para ello tenemos que hacer un análisis sincero de nuestra vida diaria y alimentación, tenemos que asumir que somos nosotros los responsables de nuestra alimentación y peso y por tanto los únicos que los podemos cambiar.

Los hábitos poco saludables que nos hacen tener un peso por encima del que desearíamos pueden ser básicamente de dos tipos; vida sedentaria y alimentación. Aquí nos vamos a centrar principalmente en la alimentación pero cualquier hábito nuevo de ejercicio físico que incorpores en tu hoja de ruta supondrá un beneficio adicional para conseguir tu objetivo.

Como hemos explicado en la introducción todo hábito se compone de tres partes, un estímulo, una rutina y una recompensa y se produce de forma recurrente. Piensa en qué cosas de tu alimentación diaria no son saludables y trata de identificar el estímulo que las genera, muchas veces no es evidente el motivo y tenemos que pensar un poco más allá del "tengo hambre" y en qué circunstancias se produce ese estímulo. Por ejemplo: Tomamos un café con una pasta a media, pero lo hacemos por charlar con los amigos/as o porque tenemos hambre o no hemos desayunado bien por la mañana o para quitarnos el sueño. Otro ejemplo: Cuando nos sentamos a ver la tele comemos patatas, chocolate, ... ya que nos sentamos antes de comer, no hemos comido suficiente, es una especie de entretenimiento, ...

ACCIÓN: Anota en tu hoja de ruta un hábito que quieres cambiar y el estímulo que lo origina.

Podrías intentar cambiar varios hábitos que igual has identificado a la vez pero como hemos explicado en la introducción la fuerza de voluntad es como un músculo que hay que entrenar y utilizar adecuadamente, si hacemos un uso excesivo se agota y no funciona bien. Por eso nuestra recomendación es ir uno a uno.

MODIFICAR MI HÁBITO

Lo primero que se nos ocurre una vez identificado el hábito es tratar de eliminarlo pero diferentes experiencias prácticas no demuestran que eliminar un hábito es muy difícil y requiere gran esfuerzo y resulta mucho más sencillo modificar la rutina. Eso es lo que vamos a intentar hacer con el hábito que hemos identificado. Para entenderlo mejor si nuestro hábito es comer un donut a media mañana ya que tenemos una reunión en la que todos toman algo es mucho más sencillo llevarnos una manzana para tomar en lugar del donut que no tomar nada.

En función de nuestro hábito y estímulo las soluciones o modificaciones de rutina pueden ser diferentes pero lo más efectivo y que aplica en muchos casos es cambiar un alimento poco saludable y que engorda por una pieza de fruta.

A la hora de modificar la rutina tenemos que tener presente la tercera parte del hábito, la recompensa, de forma que el cambio de rutina que introduzcamos debe tener para nosotros una recompensa. Conviene tener una recompensa inmediata que será lo que llevará a nuestro cerebro a automatizar dicha tarea y convertirla en un hábito saludable. Por ello la recompensa no debería ser el conseguir el objetivo que nos hemos marcado sino algo mucho más inmediato y a ser posible la misma recompensa o similar a la que tiene el hábito que queremos cambiar. Por ejemplo si queremos cambiar el donut de media mañana por algo más saludable y no nos gustan las manzanas no deberíamos cambiarlo por una manzana, debemos buscar una fruta o producto más saludable que pueda cubrir el mismo objetivo que tenía el donut. Claro está que se requiere fuerza de voluntad y que la recompensa, al menos inicialmente o hasta transformar el hábito, no será igual que con la rutina que queremos sustituir pero es un esfuerzo menor que eliminar el hábito. Además hay que tener en cuenta que un hábito eliminado es mucho más fácil que vuelva a aparecer que uno que hayamos modificado, aunque no debemos dejar de estar alerta.

ACCIÓN: Anota en tu hoja de ruta cómo vas a modificar la rutina del hábito que quieres cambiar y cuál es la recompensa.



SEGUIMIENTO DE MODIFICACIÓN DEL HÁBITO Y OBJETIVO:

Es muy conveniente realizar un seguimiento continuo de nuestro cambio de hábito, como debería ser algo que se produce de forma frecuente, recomendamos un seguimiento diario. Para el seguimiento lo más sencillo suele ser un enfoque binario, cumplido o no cumplido.

El seguimiento del objetivo se recomienda no realizarlo de forma tan continua ya que nos puede llevar a error y los cambios pueden ser poco apreciables. Lo más normal es que con un seguimiento semanal sea suficiente.

ACCIÓN: Al final del día hacemos un análisis y anotamos si ese día hemos conseguido el cambio de rutina que nos hemos propuesto. Anotamos en la casilla del día correspondiente, SI si hemos conseguido cambiar el hábito en el día de hoy y NO en caso contrario.

ACCIÓN: Al final de la semana anotamos la medida del valor de seguimiento en la casilla MEDIDA 1 de la tabla. Al final de la segunda semana anotamos el valor final de medida del OBJETIVO en MEDIDA 2. Si los períodos de medición que nos hemos fijado podemos usar también dichas casillas para mediciones con otros plazos.

INTRODUCIR NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES

Si nos resulta complicado identificar qué hábitos nos llevan a una mala alimentación o a tener esos kilos de más que no queremos podemos empezar introduciendo un nuevo hábito saludable en nuestro día a día. Esto nos puede ayudar a identificar o incluso eliminar hábitos no saludables.

Para cambiar o introducir hábitos es mucho más efectivo hacerlo en grupo (aunque sea sólo de 2 personas), así funcionan la mayor parte de grupos de terapia de fumadores, adelgazamiento, alcohólicos, ... Muchos de los hábitos que tenemos son personales y nos será complicado encontrar un grupo en las mismas circunstancias pero algunos puede ser que no y en otros casos igual perseguimos objetivos comunes y podemos introducir un nuevo hábito conjuntamente. Esto nos dará más confianza, apoyo y garantías de éxito. Por ejemplo si tenemos un compañero/a de oficina que se apunta a la manzana a media mañana nos será mucho más fácil hacerlo y no olvidarnos al principio.

DOS HÁBITOS GENERALES RECOMENDADOS

Cada día una manzana a media mañana:

comer una manzana a media mañana nos puede ayudar o no picar otras cosas sin darnos cuenta o llegar a la comida con excesiva hambre y comer más de lo que queremos.

El día de la fruta:

Elegir el día de la semana que más nos convenga y hacer una comida o cena únicamente con fruta o con fruta y ensalada. Es una forma de darle un respiro sin grasas a nuestro estómago y organismo. Dependiendo de la edad y actividad física, incluso se puede hacer varios días por semana en la cena.

El hábito debe grabarse en nuestros ganglios basales del cerebro por lo que es muy importante la constancia y continuidad hasta que se ejecute de forma automática (sin pensarlo). Por ello en comefruta te proponemos servicios de suscripción de productos especialmente adaptados para que no tengas el problema de tener que interrumpir tu rutina por no tener el producto que necesitas. Nuestros productos llegan puntualmente a tu casa u oficina y en la cantidad suficiente para que puedas realizar tu dieta o cumplir con los objetivos de tu hábito saludable.

En comefruta vendemos productos totalmente naturales que podemos pensar que encontramos en cualquier frutería o gran superficie, desgraciadamente no es así ya que los procesos de conservación aplicados a los productos frescos hacen que pierdan gran parte de sus propiedades y sabor. Estos dos elementos son fundamentales para que las dietas y hábitos sean efectivos, las propiedades para que las dietas depurativas y de mantenimiento tengan efecto y el sabor es un elemento fundamental para que nuestro cerebro identifique la recompensa y convierta una buena costumbre en un hábito que nos durará toda la vida.

Una alimentación sana y todo lo que aquí se propone no es únicamente para resolver un problema de exceso de peso, son hábitos saludables que si los inculcamos en nuestros hijos, familiares y amigos les acompañarán y beneficiarán durante toda su vida.

HOJA DE RUTA

OBJETIVO (descripción):

VARIABLE DE MEDIDA:

VALOR OBJETIVO:

HÁBITO A MODIFICAR (descripción):

ESTÍMULO O CIRCUNSTACIAS EN QUE SE PRODUCE EL HÁBITO:

CÓMO QUEREMOS MODIFICAR EL HÁBITO (rutina a cambiar):

RECOMPENSA:

SEGUIMIENTO:

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	MEDIDA 1
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	MEDIDA 2